

短跑运动员体能训练的内容与方法学体系的研究

苏彩蓉

(南昌市新建区第六中学 江西 南昌 330199)

[摘要]短跑运动体育训练中包括指导运动员加强起跑、耐力、协调性、力量和柔韧性等训练,通过在各个方面加强训练和指导,能使短跑运动员增强冲刺过程中的爆发力,以及提高运动员的运动能力、身体四肢的灵活性、协调性,这样一来,能使运动员的体能有所提高,并且对于提高运动员的体能和体质有很大帮助,所以说应按照科学有效的方法,引导运动员进行体能训练,从而推动运动员在短跑比赛中获得胜利。

[关键词]短跑;运动员;体能训练;方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1404

前言

所谓体能训练是指在运动过程中引导运动员多练习起跑动作、跑步运动,并根据运动员的身体素质制定内容详细的体能训练计划,由此按照训练计划指导运动员进行肌肉力量、四肢敏捷性、灵活性的训练,经过一段时间严格、科学的训练,提高运动员的身体素质、体质,以及加强运动员身体的体能,使运动员在短跑运动中展现较强的体力、体能和运动能力。

一、短跑运动员体能训练的内容

详细分析短跑运动员体能训练的主要内容,可分为以下几点:一、对运动员的体能进行训练,从而在训练中要求运动员,每天进行4×400m×200m的接力练习,在进行接力练习之前,运动员积极热身,在热身过程中运动员舒展身体的各个关节,以此防止在运动当中出现肌肉拉伤的现象,所以运动之前必须进行热身运动,热身过后运动员按照规定和要求,在指定的时间内完成接力冲刺运动,反复冲刺运动中运动员的身体机能和体能得以增强,如此一来,运动员的体能和冲刺速度能够达标。二、训练时对运动员的身体形态提出要求,进而指出运动员的下肢力量必须较大,如果下肢没有力量,直接影响短跑冲刺的速度,因此明确指出运动员的身体下肢必须符合要求,并且肌肉发达、体脂较少、四肢形态达标以及有着较强的爆发力,这些要求达标,才能作为运动员进行训练和参赛。三、训练内容还包括对运动员的运动能力加强训练,同时在训练中教练应根据运动员身体素质的差异,进行因材施教,以及分层制定训练计划,按照计划和训练内容,引导不同的运动员每天加强训练耐力、爆发力、运动能力、奔跑的速度,以此提高运动员的运动能力和运动素质^[1]。

二、短跑运动员体能训练的方法

(一) 运用力量训练方法

如果运动员的腿部力量和肌肉力量较弱,应对运动员体能的薄弱地方进行加强训练,从而着重训练运动员的力量,由此运动力量训练方法,运用这一训练方法时,教练要求运动员在跑步之前,需在腿上绑上沙袋,或者指导运动员拖重物跑步,这些运动方式都能够增强运动员的肌肉力量,当运动员肌肉越来越发达,且肌肉力量越来越大,能够在速跑和短跑中加快运动员冲刺的速度,体现出在短跑运动中运用力量训练方法十分重要,因此,在对运动员的体能提出要求的同时,需了解运动员的腿部力量,若发现运动员的腿部力量不达标,应根据运动员体质和运动能力,制定力量训练计划,便可按照计划中提出的训练方法和要求,每天引导运动员做深蹲运动、拖重跑步、负重下蹲、高抬腿等运动,此外,还可以引导运动员用哑铃、单双杠等运动机械进行腿部肌肉力量的训练,经过一段时间的力量训练和运动练习,有效提高运动员体能、身体素质和肌肉的爆发力,如此一来,运动员能够在短跑比赛中以最快的速度冲刺到终点,表明运动员的肌肉力量非常大,能够在起跑和冲刺中发挥重要作用。

(二) 运用速度训练方法

详细分析短跑运动员速跑所用的时间有着明显差距,主要在于不同运动员的体能、体力、运动能力和反应速度有所不同,并且这些因素直接影响短跑的速度,所以,除了重视指导短跑运动员加强体能训练,还应要求运动员在平时训练中注重加快自己的反应速度、冲刺速度和起跑速度,如果在这些方面的速度总是无法加快,很难在短跑比赛中获胜,由此运动员意识到体能训练中需注重进行速度训练,在进行速度训练时,教练引导运动员听口令做出起跑动作,然后当听到起跑枪声时,要求运动员以最快的速度奔跑,同时在平时训练当中引导所有短跑运动员进行摆臂训练,若是不重视进行摆臂、速度训练,就会因为运动员摆臂速度慢、冲刺速度慢而无法加快短跑的速度,因此,必须对运动员体能和速度训练提高重视程度,以此,指出运动员每10秒钟摆臂30次,并且提出运动员一定不能抢跑,需根据口令做出相应的动作,使运动员严格按照要求进行摆臂训练和速度训练,此外,教练注意控制训练时间,防止过度训练,而导致运动员体力透支,由此可知,在把握好训练时间的前提下,进行速度、体能训练,有利于在科学训练中加快运动员反应速度、短跑冲刺速度。

(三) 运用分层训练方法

由于不同运动员的体质和运动能力都存在明显的差异,如果不重视根据运动员的差异性制定训练计划,容易导致部分体质较差的运动员,在强度较大的训练中出现体力不支的现象,这一现象的发生,直接损害运动员的身体健康,所以,为了保证运动员的身体健康不受到影响,应在进行短跑体能训练时,注重运用分层训练方法,从而结合运动员的个体差异和体能差异,将运动员分为体能强、体质差两组,针对各组运动员的实际情况,布置不同难度的训练任务,以及制定不同的训练计划,以此做到分层进行短跑训练,在分层训练中引导体质、体能较弱的运动员进行90m-120m的短跑训练,而对于体能、体力、体质都非常强的运动员,可以适当加长训练时间和短跑长度,同时以不同的标准评价不同运动员在训练中的表现,通过在短跑训练中分层指导、分层训练以及予以不同的评价,能够推动全体运动员在短跑中有所进步,并加快短跑速度^[2]。

总结

综上所述,在对短跑运动员进行体能方面的训练时,应重视运用力量训练方法、速度训练方法和分层训练方法,除了落实不同的训练以外,还需及按照科学的体能训练内容,引导运动员进行科学、合理的短跑训练,在训练中运动员进行速跑练习、腿部肌肉训练以及舒展身体四肢,使运动员的四肢更加灵活、协调,同时加强体能训练后,能使运动员在短跑比赛中发挥得非常好,以此取代不错的短跑成绩。

参考文献

- [1] 穆飒,汪现义.短跑运动员专项体能训练的方法[J].太原师范学院学报(自然科学版),2007,6(3):141-144.
- [2] 金朝.短跑运动员专项体能训练的初步理论研究[J].赤峰学院学报:自然科学版,2012,(19):120-122.